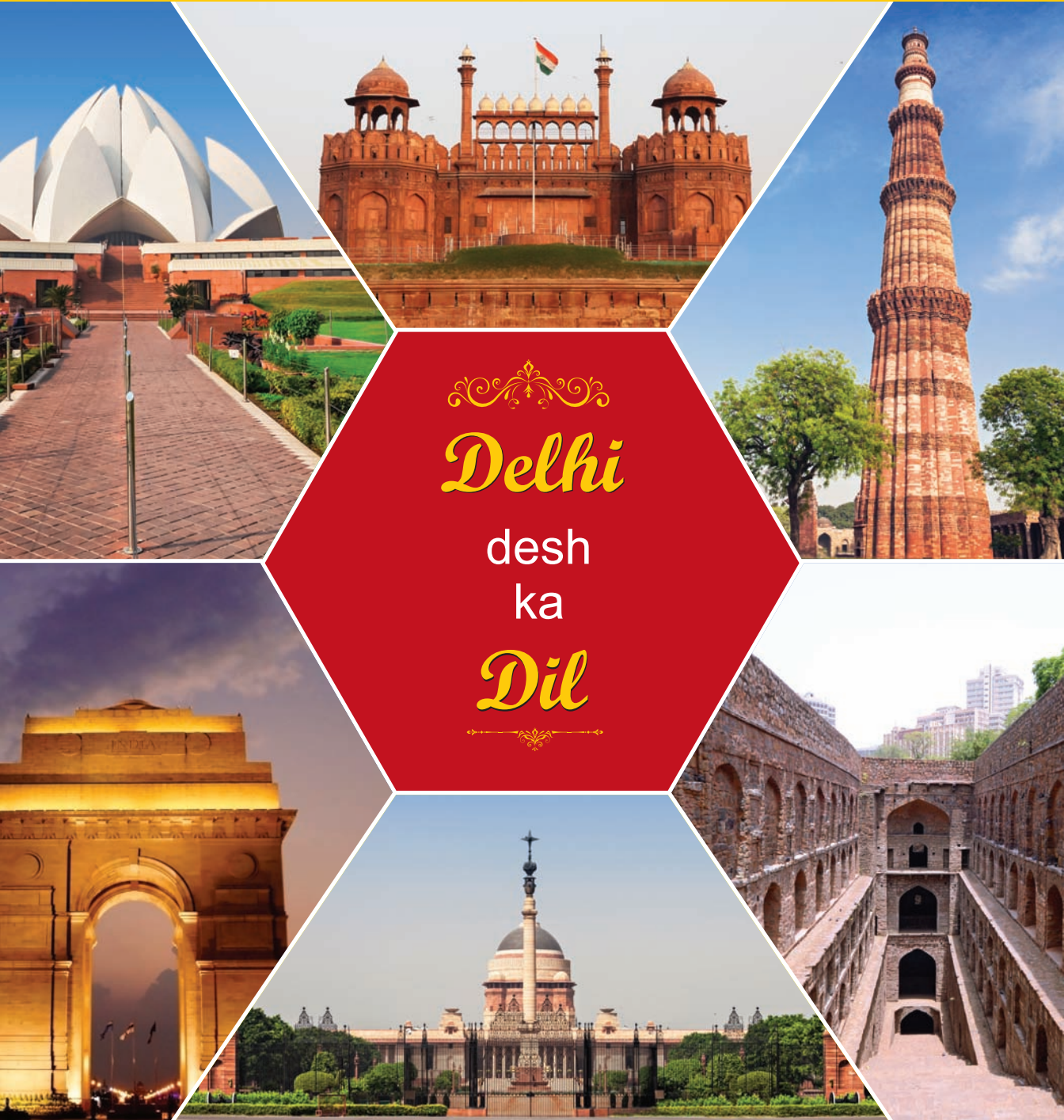


# Time & Smiles



Vol. XXIII No. 4, October 2019.

House Journal of ASSOCIATED ROAD CARRIERS LIMITED



*Delhi*  
desh  
ka  
*Dil*

## ▶▶ SERVICE TO SOCIETY

Under the aegis of our Hon'ble Director Shri B. L. SHARMA, ASSOCIATED CHARITABLE TRUST, Kolkata, has organised its 21st BLOOD DONATION CAMP, at Haryana Bhawan, Kolkata (West Bengal), in co-ordination with Vipra Bandhus, Sri Rawatpura Sarkar Bhakt Mandal, Kolkata, on 14th July 2019. Shri SHANKAR SHARMA, eldest son of Shri B L SHARMA was also present at the camp.

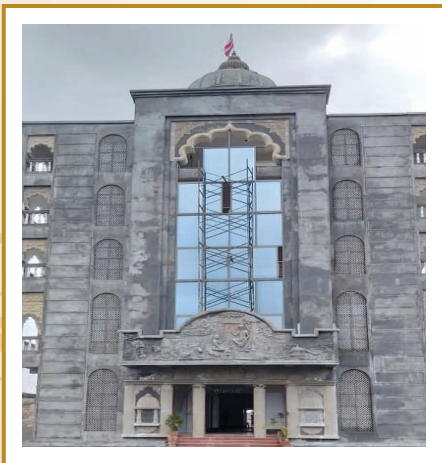


Shri TRILOCHAN SHARMA,  
S/o. Shri B L SHARMA  
donating blood at the camp.



(Left) Shri GIRISH SHARMA,  
S/o. Shri B L SHARMA  
actively participating at the camp.

A total of 614 units (Trust's highest so far) was collected from the donors with the collective efforts of Army Eastern Command Hospital, Marwari Relief Society, Lions Blood Bank and Bhoruka Blood Bank. It is a matter of great pride that ASSOCIATED CHARITABLE TRUST, Kolkata, has been instrumental in collecting 7572 units of blood till date.



Under the aegis of our Hon'ble JMD Shri C D GOYAL, TWO CLASSROOMS were dedicated to SHREE SWAMI NARAYAN GURUKUL, Ratanpar, Rajkot (Gujarat) in loving memory of his father Shri RAMJILAL GOYAL and his mother Smt. MEWADEVI GOYAL, on behalf of ASSOCIATED ROAD CARRIERS LIMITED in August 2019.



Under the aegis of our Hon'ble Founder & CMD Shri RAMKUMAR GOEL, ONE DORMITORY ROOM was dedicated to MAHILA AWAS SEVA DHAM at SHREE SHANKAR SEVA DHAM SANSTHAN, Jaipur (Rajasthan) in loving memory of his father Shri BANWARILAL GOEL and his mother Smt. GODAVARI DEVI GOEL, on behalf of ASSOCIATED ROAD CARRIERS LIMITED in August 2019.



A FREE GENERAL HEALTH CHECKUP CAMP was organized by Smt. VISAKHA SHARMA, W/o. Shri TRILOCHAN SHARMA and Daughter-in-law of our Hon'ble Director Shri B L SHARMA, for the inmates of The Presidency Correctional Home, Kolkata, on behalf of ASSOCIATED CHARITABLE TRUST, Kolkata, on 1st September 2019.

Free basic medicines were distributed to about 70 inmates during the camp. Shri ARUN KUMAR GUPTA, OSD & Ex-Officio DG & IG of Correctional Services, West Bengal, was also present at the camp.

## TIME & SMILES

wishes all the Readers, Well-wishers  
and A R C Family Members  
an auspicious festival season  
with Wonderful Health & Happiness,  
Prosperity & Peace.



***Dear Readers,***

Food is the basic necessity of life. Food must be pure and hygienic for proper maintenance of our health. Adulteration of food is a major concern in most countries, and India is no stranger to it.

Food adulteration means lowering the quality of food for sale either by admixture or by substitution with inferior substances or by removal of some valuable nutritious ingredient. One works hard and earns to satisfy one's hunger. But at the end of the day, we are not sure of the quality of food we are eating. We might be eating a dangerous dye, sawdust, industrial starch or other contaminated foods which are a major source of diseases. And thus, we invite diseases rather than good health. No fruit or vegetable has remained untouched of adulteration, the consequences of which are very dangerous. One way diseases could travel with ease is through adulterated food, which we are consuming more and more every year. Recently I have read in a newspaper article that the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) has seized around 15,000 litres of unlabeled cooking oil, on suspicion of it being adulterated. Unsafe food creates a vicious cycle of disease and malnutrition, particularly affecting infants, young children, elderly and the sick.

Since every consumer wants to get maximum quantity of a commodity at a lower price, the traders make use of this fact and quality of the product lowers through the addition of toxic or harmful substances or removal of the nutritional ones. Thus the consumers themselves create situations for traders to make their health unfit. Food adulteration is a serious crime punishable under the law, and yet people do not bother for others' health and lives.

All of us can contribute to making food safe. Governments should make food safety a public health priority. Food producers and suppliers must operate responsibly and supply safe food to consumers and Consumers must take informed decisions while purchasing food items. Say no to food adulteration.

*Communal Health is National Health.*

Yours

M L N Murthy

**C O N T E N T S**

<b>Service to Society</b>	<b>2</b>
<b>Editorial</b>	<b>6</b>
<b>Chairman's Note</b>	<b>8</b>
<b>Mahatma Gandhi</b>	<b>11</b>
<b>भक्ति की शक्ति</b>	<b>14</b>
<b>Cloud Computing</b>	<b>18</b>
<b>Believe &amp; Achieve</b>	<b>21</b>
<b>राम नाम की महिमा</b>	<b>23</b>
<b>बड़प्पन</b>	<b>26</b>
<b>Humor</b>	<b>29</b>
<b>Health &amp; Fitness</b>	<b>30</b>
<b>Corporate Affairs</b>	<b>32</b>
<b>Wedding Bells</b>	<b>38</b>
<b>Milestones</b>	<b>39</b>

**EDITORIAL TEAM**

**Editor: M L N Murthy**  
**Co-editor: Jyothsna Raj**

**DESIGNED BY**

**Harmilap Media Pvt. Ltd.,**  
**New Delhi**

Do you have an experience or a story to share?  
What else would you like to see in the magazine?

Please write to us.

We welcome your feedback and suggestions.

Mail us at

[editortns@arclimited.com](mailto:editortns@arclimited.com)

or post to

The Editor,

Time & Smiles,

Associated Road Carriers Ltd.,

Surya Towers, 3rd Floor, 105, S.P.Road,  
Secunderabad - 3 (Telangana).



Our Hon'ble Founder & CMD  
Shri RAMKUMAR GOEL along  
with his son Shri RAVI GOEL with  
H.E. Governor of Himachal Pradesh  
Respected Shri BANDARU  
DATTATREYA JI at Hyderabad  
(Telangana) on 2nd September 2019.



Our Hon'ble Founder & CMD  
Shri RAMKUMAR GOEL  
with Respected  
Shri G. KISHAN REDDY JI,  
Hon'ble Minister of State  
for Home Affairs at  
Hyderabad (Telangana),  
on 14th September 2019.

## अध्यक्षीय अवधारणा

### प्रिय मित्रों,

चीन के दार्शनिक **कनफ्युसियस** ने काफी समय पहले यह कहा था कि “आप वह कार्य करें जिसे आप पसंद करते हैं, आपको अपने जीवन में कभी भी पूरे दिन काम नहीं करना पड़ेगा।” हम सब यह जानते हैं कि सच्चाई इससे थोड़ी अलग है। हर आदमी को अपना पसंदीदा काम नहीं मिल सकता। जैसे ही हम जीवन के ऊँचे-नीचे रास्ते से गुजरते हैं, बहुत सारे उतार-चढ़ाव आते हैं। पर जब आप यह स्वीकार कर लेते हैं कि अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते हुए चुनौतियाँ एवम् बाधाएं तो रास्ते में आयेंगी, तब जीवन आसान बन जाता है। कम समय में कोई भी व्यक्ति इस गुण को अपने अन्दर विकसित नहीं कर सकता, क्योंकि समय-समय पर लगातार एवम् पूर्ण आत्म-मूल्यांकन करते रहने की आवश्यकता है और इसके लिए कभी भी देर नहीं है। अतः **अभिप्रेरण** को अपना मंत्र बना लें।

अभिप्रेरण एक आकर्षित करने वाली शक्ति है। जिस किसी भी चीज की आपको आवश्यकता है या चाहत है उसके लिए कार्यवाही करने के लिए आपको बाध्य करती है। यह हमें प्रोत्साहित करती है कि हम दूसरों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलें, दूसरों के साथ प्रतियोगिता करें और अपने कार्यों का व्यक्तिगत एवम् व्यावसायिक स्तर पर मूल्यांकन करें। माता-पिता अपने बच्चों को प्रोत्साहित करने में अहम् भूमिका अदा करते हैं। प्रोत्साहन के शब्द अगर सही-सही इस्तेमाल किये जायें, तो बच्चों पर उसका काफी सशक्त सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जब बच्चों की तारीफ उनके द्वारा किये गये प्रयासों के लिए की जाती है तब वे अपने कौशल को विकसित करने के लिए और अधिक उत्साहित होते हैं और अपना ध्यान उस पर केन्द्रित करते हैं। इसी तरह कार्यस्थल पर जब टीम के सदस्यों को प्रोत्साहित करने की बात आती है तब उनकी प्रशंसा करना और उनके कार्यों को पहचान देना कि आपने काफी अच्छा कार्य किया है, यह उनके प्रोत्साहन का एक सशक्त माध्यम बन जाता है। यहां तक कि एक अति कुशल कर्मचारी भी प्रयाप्त प्रोत्साहन के अभाव में क्षमता के मुताबिक परिणाम नहीं दे पाता है। अभिप्रेरण वास्तव में उन्नत उत्पादकता का उत्प्रेरक है।

**अभिप्रेरण** ऐसी चीज है जिसे हम सब चाहते हैं। यह उन प्रमुख कारणों में से एक है जिसकी वजह से हम जीवन में सब कुछ करते हैं और फिर भी, हम इसे हासिल नहीं कर सकते क्योंकि हम नहीं समझ पाते कि कैसे यह वास्तव में काम करता है। अभिप्रेरण की उत्पत्ति एवम् लक्ष्य की प्राप्ति का पहला कदम यह है कि आप अपने लक्ष्य का निर्धारण प्रभावी तरीके से करें। इस बारे में सोचें कि आप लक्ष्य का निर्धारण क्यों कर रहे हैं एवम् आप क्या बदलना चाहते हैं? अपने लक्ष्य को छोटे-छोटे क्रमों, विशेषकर मापनीय कार्यों में विभाजित करें। छोटे लक्ष्यों को हासिल करना आसान है। लक्ष्य में आने वाली कठिनाइयों का भी स्पष्ट एवम् सही-सही निर्धारण करें। अगर लक्ष्य बहुत ही कठिन है, आप उसकी ओर बढ़ने की शुरुआत करने में हिचकिचाएंगे। अगर अत्यन्त ही आसान है, आप इसे हासिल करने में बोरियत महसूस कर सकते हैं। हर छोटे-छोटे लक्ष्यों को पूरा करने की योजना बनायें। अपने लक्ष्यों की सूची की जांच करें। यह आपको प्रयास करते रहने के लिए प्रेरित करेगा।

आस-पास अभिप्रेरण से ओत-प्रोत अच्छे लोग, एक स्वस्थ वातावरण, परिवार एवम् दोस्तों का समर्थन और अन्ततोगत्वा अपनी चाहत की बजाय आवश्यकता की पूर्ति से हो। खुश रहने की इच्छा - इन सब चीजों की आवश्यकता सफलता की तलाश में लगातार अभिप्रेरित बने रहने के लिए जरूरी है। एक बाज हवा के विरुद्ध आकाश में ऊँचा उड़ता है। एक जहाज खतरनाक लहरों से टकराते हुए आगे बढ़ता है, एक अंधा ब्रेल लिपि के माध्यम से दुनिया को देखता है, एक बच्चे के रेंगने से चलने की यात्रा और अनगिनत कई कार्य आपके आस-पास हो रहे होते हैं जिससे आप अभिप्रेरण लेकर उसे आत्मसात कर सकते हैं। आप कोशिश कर, असफल हो सकते हैं, पर कोशिश करने में असफल न हों।

आपके अभिप्रेरण का सबसे बड़ा स्रोत आपका विचार है, अतः बड़ा सोचिए और अपने आपको जीतने के लिए अभिप्रेरित करें।

सर्वोच्च सम्मान के साथ।

आपका

रामकुमार गोयल



## CHAIRMAN'S NOTE

*Dear Friends,*

The Chinese philosopher CONFUCIUS proclaimed a long time ago, "Do what you love and you never have to work a day in your life." We all know that reality is a bit different, and not everyone can find their passion. There are many ups and downs as we journey through the high and low points in life. But life becomes easier when you accept that as we pursue our goals, there will be challenges and hurdles along the way. Not everyone can develop this quality within a short time as it needs full and constant evaluation of self from time to time and the time is never too late. Make MOTIVATION a mantra for yourself.

Motivation is a pulling force, something you need or want that compels you to take action. It forces us to keep up with others, compete against others, and measure ourselves both at personal as well as professional front. Parents play a major role in motivating their children. Words of encouragement, when used right, can have powerful positive effects on children. When children are praised for their efforts, they get motivated to focus more on developing their skills. Similarly at work when it comes to motivating team members, offering praise and recognition for a job well done can be an extremely powerful tool for motivation. Even the most skilled employee can underperform if they're not sufficiently driven. Motivation is the real catalyst for increased productivity.

MOTIVATION is something that we all want. It is one of the main reasons we do everything in life, and yet, we cannot actually acquire it because we do not understand how motivation works. The first step to cultivate motivation and achieve goals is to set those goals



effectively. Think about why you are setting the goal and what you want to change. Divide the goal into a series of small, specific, measurable tasks. Smaller goals are easier to accomplish. Also set goals at a precise level of difficulty. If the goal is too hard, you might hesitate to begin. If the goal is too easy, you might be too bored to finish. Create a plan to accomplish each small goal. Checking each one off the list will motivate you to keep going.

A good set of motivating people around, a healthy environment, supportive family, and friends, and ultimately your desire to be happy with your needs than your wants - this is all we need to continue to be motivated in our quest for success. An eagle soaring high in the sky against the winds, a ship weathering the waves of rough waters, a blind seeing the world through Braille, a baby's journey from crawling to walking, and many more, you can imbibe motivation from everything around you. You may try and fail, but do not fail to try.

*The biggest source of motivation are your own thoughts, so think big and motivate yourself to win.*

With Best Regards

Yours

Ramkumar Goel

## ►► PERSPECTIVE

If you take the geography of the Indian states and compare them with the location of body parts, it seems like the Capital of India, Delhi, is right where the heart is. Not just that Delhi, also called *Dilli*, rhymes with the Hindi word 'dil' meaning 'heart'.

Delhi has always found its place as a focal point in Indian history, from being the ancient site Indraprastha during Mahabharatha, or being Shahjahanabad during the Mughal period or being Delhi during the British India. The Government of British India felt that it would be logistically easier to administer India from Delhi, which is in the centre of Northern India. After India gained Independence, limited autonomy was conferred to New Delhi. In 1966, Delhi was converted into a Union Territory. The Constitution Act, 1991 declared the Union Territory of Delhi to be formally known as National Capital Territory of Delhi.

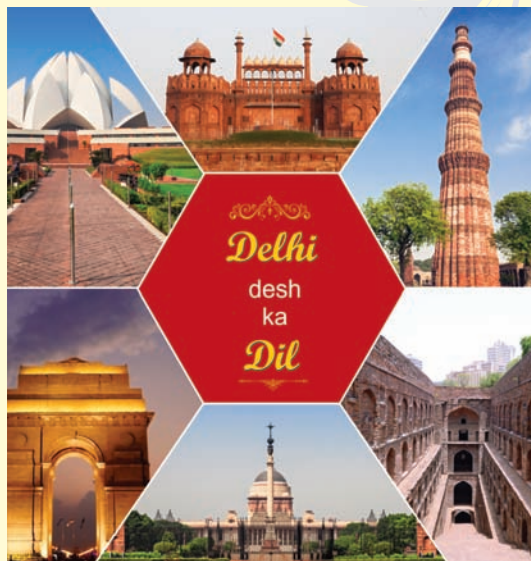
Although colloquially Delhi and New Delhi are used interchangeably, these are two distinct entities, with New Delhi forming a small part of Delhi. Today Delhi is the seat of power and houses the Indian Parliament alongside the Supreme Court of India and all the Embassies of foreign countries.

Delhi has witnessed rise and fall of many great empires, glimpse of which is still present in its monuments and streets. Featuring two very different worlds - New Delhi and Old Delhi, it is a rich mix of tradition and modernity, important as both a religious center and India's busiest international gateway. Its history is as old as the ancient Yamuna River which is a natural dividing line between New Delhi and Old Delhi. Delhi is home to UNESCO World heritage sites of Qutub Minar, Red Fort and Humayun's Tomb along with famous landmarks such as India Gate, The Red Fort, Qutub Minar, Rashtrapathi Bhawan, Parliament House, Rajpath, Lotus Temple, Agrasen ki Baoli, etc. New Delhi is also home to many prominent religious shrines belonging to different religions, each with great historical importance and captivating architecture.

Today New Delhi is the largest commercial city in northern India. It is a cosmopolitan city due to the multi-ethnic and multi-cultural presence of the vast Indian bureaucracy and political system. The city's capital status has amplified the importance of national events and holidays. On Independence Day, our Prime Minister addresses the nation from the Red Fort. Most Delhiites celebrate the day by flying kites, which are considered a symbol of freedom. The Republic Day Parade at Rajpath is a large cultural and military parade showcasing India's cultural diversity and military might.

Delhi has seen major infrastructural changes over the past few years amidst increased foreign investment and economic growth. Recent developments and economic growth in Delhi have put the city on the global map. Delhi is not just the capital but the heart and soul of Indian civilization. If there is one place where the diversity of India is best seen, it is here. Here one can find people from every part of India and as always, everyone is welcomed here with open arms.

Yours  
Jyothsna Raj



India became independent under the guidance of Mahatma Gandhi, but his desire for a clean India is yet to be fulfilled. Cleanliness and sanitation was an integral part of the Gandhian way of living. He considered cleanliness as an important aspect for the physical well-being and a healthful environment. He said the habits which a person imbibes at a young age go a long way with the person and becomes a part of his personality.



Gandhiji's once said that cleanliness and sanitation are even more important than political independence. Connecting the issue of cleanliness, untouchability and national autonomy, Gandhiji had laid down the guidelines of what he saw as the ideal free Indian society. Gandhiji's concern for public and private sanitation was part of his Satyagraha campaign since the days he spent in South Africa. His priority back then was to remove the assertion made by white settlers that Indians lacked hygiene and therefore needed to be kept segregated. Gandhiji asserted that Indians too can maintain the same standards of sanitation as Europeans, provided they received the same kind of attention and opportunity. He also said that an ideal village is one where there is perfect sanitation. He discussed the issues of hygiene and cleanliness in all meetings. For Gandhiji, the drive for cleanliness in society was an integral part of the process in bringing about a casteless and free society. He became the torchbearer for cleanliness. Gandhiji said, "Swaraj ought to begin with our streets."

On the morning of 2nd October 2014, the Prime Minister of India Shri Narendra Modi wielded the broom and initiated a nationwide cleanliness campaign. This marked the birth of *Swachh Bharat Mission*, a full-fledged mass movement to create a clean India, as a tribute to Mahatma Gandhi when the nation marks Gandhiji's 150th Birth Anniversary in 2019. Selecting Mahatma Gandhi as an icon of Swachh Bharat, we have once again re-established our conviction in the Father of our Nation.

This year, marking the 150th Birth Anniversary of Mahatma Gandhi, the Government has planned awareness programmes in 4000 towns and 6 lakh villages all over the country regarding single-use plastic. The campaign, scheduled from September 11 to October 1, includes collecting and disposing of plastic waste. On October 2, volunteering works are planned for plastic waste disposal in all gram panchayats, urban local bodies, schools, railways, and highways. From October 3 to October 27, a series of activities across the country include transportation of collected waste, segregation and recycle/disposal of the waste. Also the Ministry of Railways has scheduled a few activities like Shramdaan (Voluntary Labour) and to set up small nurseries on railway land adjacent to tracks.

On 2nd October 2019, as we celebrate the 150th Birth Anniversary of Mahatma Gandhi, let's emphasize on the fact that Gandhiji's dream of a Swachh Bharat can only be realized when 137 crore Indians come together as the heart and soul of Indian culture. It is the responsibility of every Indian to vigorously participate in making India a clean country, to accomplish his dream for the preservation of the environment and for a healthy future.

*A Clean India will be a true tribute to the Father of our Nation.*



## SOLAR ENERGY- The Clean And Green Energy

Ever wondered from where the light under which you are reading this article comes from? There can be two possibilities: either you are reading this during the day or at night. In the former scenario it is simply the 'free' daylight and in the latter it is the 'paid' electricity.

Broadly, the energy sources are classified into two types – **Renewable** and **Non-Renewable**. Renewable sources are those sources which are naturally replenished on a human timescale like sunlight, wind, rain etc. On the other hand, the energy resources like coal, petroleum and natural gas that cannot be replenished in our lifetime - or in many lifetimes are the Non Renewable energy sources. We all are aware of the fact that these sources are limited in nature. Most of them are derived from fossil fuels which are formed by natural processes and takes over hundreds of millions of years in their formation. And these resources are getting depleted day by day. Hence in an alarming situation like this, the need for the use of Renewable Energy resource arises.

The renewable energy sources are abundant in nature and by bringing them to use can solve most of the problems related to the energy crisis that the economy is facing today. For example, solar energy, a type of renewable energy which can be obtained from the rays of the Sun, has its own benefits. Low maintenance costs, diverse application and reduced electricity bills are among the many advantages of solar energy. The potential for solar energy is enormous; since about 200,000 times the world's total daily electric generating capacity is received by Earth everyday in the form of solar energy. Unfortunately, though solar energy itself is free, the high cost of its collection, conversion and storage still limits its exploitation at many places.

Despite all the obstacles and difficulties in making beneficial use of Solar Energy, India has been able to achieve remarkable success in this field and using solar energy to generate electricity in the rural areas is one of its many achievements. Recently, India and France have committed more than USD2 billion to fund solar energy projects in developing countries. This investment has the potential to dramatically expand solar technology in these nations. And today, as land availability presents a challenge, the Union Government is also planning to use water surfaces to reach its target of 175,000 MW of Renewable Energy capacities by 2022.

Five years ago, on 2nd October 2014, our Prime Minister Narendra Modi pledged to make India Clean and Green by 2019 which would mark the sesquicentennial of Mahatma Gandhi. Today as we are approaching towards the same, let us pledge to make our environment clean and green by encouraging and effectively using the pollution-free source of energy- the Solar Energy.



Compiled by:  
Riya Sharma  
D/o. Anupam Sharma  
A R C - Kolkata

छोटे ने कहा, “भैया, दादी कई बार कह चुकी हैं कभी मुझे भी अपने साथ होटल ले जाया करो।”

गौरव बोला, “ले तो जायें पर चार लोगों के खाने का कितना खर्च होगा, याद है पिछली बार हम तीनों ने डिनर किया था, तब सोलह सौ का बिल आया था, हमारे पास अब इतने पैसे कहाँ बचे हैं।”

पिंकी ने बताया, “मेरे पास पाकेटमनी के कुछ पैसे बचे हैं।”

तीनों ने मिलकर तय किया कि इस बार दादी को ले चलेंगे, पर इस बार मँहगी पनीर की सब्जी की जगह मिक्सवैज मँगवायेंगे और आइसक्रीम भी नहीं खायेंगे।

छोटू, गौरव और पिंकी तीनों दादी के कमरे में गये और बोले, “दादी इस सण्डे को लंच बाहर लेंगे। चलोगी हमारे साथ।” दादी ने खुश होकर कहा, “तुम ले चलोगे अपने साथ।” “हाँ दादी।”

सण्डे को दादी सुबह से बहुत खुश थी। आज उन्होंने अपना सबसे बढ़िया वाला सूट पहना। हल्का सा मेकअप किया, बालों को एक नए ढंग से बाँधा, आँखों पर सुनहरे फ्रेमवाला नया चश्मा लगाया, यह चश्मा उनका मंज़ला बेटा देकर गया था जब वह पिछली बार लंदन से आया था। किन्तु वह उसे पहनती नहीं थी। कहती थी इतना सुंदर फ्रेम है, पहनूँगी तो पुराना हो जायेगा। आज दादी शीशे में खुद को अलग-अलग एंगल से कई बार देख चुकी थी और संतुष्ट थी।

बच्चे दादी को बुलाने आये तो पिंकी बोली, “अरे वाह दादी, आज तो आप बड़ी क्यूट लग रही है।” गौरव ने कहा, “आज तो दादी ने गोल्डन फ्रेम वाला चश्मा पहना है, बात क्या है दादी किसी ब्यायफ्रेंड को भी बुला रखा है क्या?” दादी शर्माकर बोली, “धत”।

होटल में सेंटर की टेबिल पर चारों बैठ गये। थोड़ी देर बाद वेटर आया। बोला, “आर्डर प्लीज” अभी गौरव बोलने ही वाला था कि दादी बोली, “आज आर्डर मैं करूँगी क्योंकि आज की स्पेशल गेस्ट मैं हूँ।” दादी ने लिखवाया, “दाल मखानी, कढ़ाई पनीर, मलाई कोफ्ता, रायता वैजिटेबिल वाला, सलाद, पापड़, नॉन बटरवाली और मिस्सी रोटी। हाँ खाने से पहले चार सूप भी।” तीनों बच्चे एक दूसरे का मुँह देख रहे थे।

थोड़ी देर बाद खाना टेबिल पर लग गया, खाना टेस्टी था। जब सब खा चुके तो वेटर फिर आया, “डेजर्ट में कुछ सर,” दादी ने कहा, “हाँ चार कप आइसक्रीम।” तीनों बच्चों की हालत खराब, अब क्या होगा, दादी को मना भी नहीं कर सकते पहली बार आई है।

बिल आया, इससे पहले गौरव उसकी तरफ हाथ बढ़ाता, बिल दादी ने उठा लिया और कहा, “आज का पेमेंट मैं करूँगी, बच्चो मुझे तुम्हारे पर्स की नहीं, तुम्हारे समय की आवश्यकता है। तुम्हारी कम्पनी की आवश्यकता है। मैं पूरे दिन अपने कमरे में अकेले पड़े-पड़े बोर हो जाती हूँ। टी.वी.भी कितना देखूँ। मोबाइल पर चैटिंग कितना करूँ। बोलो बच्चो क्या अपना थोड़ा सा समय मुझे दोगे? कहते-कहते दादी की आवाज भर गई।

पिंकी टपकी अपनी चेयर से उठी, उसने दादी को अपनी बाँहों में भर लिया और फिर दादी के गालों पर किस करते हुए बोली, “मेरी प्यारी दादी जरूर।” गौरव ने कहा, “यस दादी, हम प्रोमिस करते हैं कि रोज आपके पास बैठा करेंगे और तय रहा कि हर महीने के सेकिंड संडे को लंच या डिनर के लिए बाहर आया करेंगे और पिकचर भी देखा करेंगे।”

दादी के होंठों पर 1000 वॉट की मुस्कुराहट तैर गई, आँखों में फ्लेशलाइट सी चमक आ गई और चेहरे की झुर्रियाँ खुशी के कारण नृत्य सा करती महसूस होने लगी।



संकलक:  
मनीष कुमार  
ए आर सी - फूलबाग (दिल्ली)

## भक्ति की शक्ति

एक पंडित जी रामकथा सुना रहे थे। लोग आते और आनंद विभोर होकर जाते। पण्डित जी का नियम था रोज कथा शुरू करने से पहले “आइए हनुमंत जी बिराजिए” कहकर हनुमान जी का आह्वान करते थे, फिर एक घण्टा प्रवचन करते थे। एक वकील साहब हर रोज कथा सुनने आते। वकील साहब के भक्तिभाव पर एक दिन तर्कशीलता हावी हो गई। उन्हें लगा

कि महाराज रोज “आइए हनुमंत जी बिराजिए” कहते हैं तो क्या हनुमान जी सचमुच आते होंगे! अतः वकील साहब ने पण्डित जी से पूछ ही डाला, “महाराज जी, आप रामायण की कथा बहुत अच्छी कहते हैं परन्तु आप जो गद्दी प्रतिदिन हनुमान जी को देते हैं उस पर क्या हनुमान जी सचमुच बिराजते हैं?”

पण्डितजी ने कहा, “हाँ यह मेरा व्यक्तिगत विश्वास है कि रामकथा हो रही हो तो हनुमान जी अवश्य पधारते हैं।”

वकील ने कहा, “महाराज ऐसे बात नहीं बनेगी। हनुमान जी यहां आते हैं इसका कोई सबूत दीजिए। आपको साबित करके दिखाना चाहिए कि हनुमान जी आपकी कथा सुनते हैं।”

महाराज जी ने बहुत समझाया, “भैया आस्था को किसी सबूत की कसौटी पर नहीं कसना चाहिए। यह तो भक्त और भगवान के बीच का प्रेमरस है, व्यक्तिगत श्रद्धा का विषय है। आप कहो तो मैं प्रवचन करना बंद कर दूँ या आप कथा में आना छोड़ दो।” लेकिन वकील नहीं माना। हारकर पण्डित जी महाराज ने कहा, “हनुमान जी हैं या नहीं उसका सबूत कल दिलाऊँगा। जिस गद्दी पर मैं हनुमानजी को विराजित होने को कहता हूँ आप उस गद्दी को अपने घर ले जाना। कल अपने साथ उस गद्दी को लेकर आना और फिर मैं कल गद्दी यहां रखूँगा। मैं कथा से पहले हनुमानजी को बुलाऊँगा, फिर आप गद्दी ऊँची उठाना। यदि आपने गद्दी ऊँची कर दी तो समझना कि हनुमान जी नहीं हैं।” वकील इस कसौटी के लिए तैयार हो गया।

पण्डित जी ने कहा, “हम दोनों में से जो पराजित होगा वह क्या करेगा, इसका भी निर्णय कर लें... यह तो सत्य की परीक्षा है।” वकील ने कहा, “मैं गद्दी ऊँची न कर सका तो वकालत छोड़कर आपसे दीक्षा ले लूँगा। आप पराजित हो गये तो क्या करोगे?”

पण्डित जी ने कहा, “मैं कथा वाचन छोड़कर आपके आफिस का चपरासी बन जाऊँगा।”

अगले दिन कथा पांडाल में भारी भीड़ हुई। जो लोग रोजाना कथा सुनने नहीं आते थे, वे भी भक्ति, प्रेम और विश्वास की परीक्षा देखने आये। पंडितजी महाराज और वकील साहब कथा पांडाल में पधारे... गद्दी रखी गई।

पंडित जी बोले, “आइए हनुमंतजी बिराजिए” ऐसा बोलते ही पंडित जी के नेत्र सजल हो उठे। मन ही मन पंडित जी बोले, “प्रभु! आज मेरा प्रश्न नहीं बल्कि रघुकुल रीति की परंपरा का सवाल है। मैं तो साधारण जन हूँ। मेरी भक्ति और आस्था की लाज रखना।” फिर वकील साहब को निमंत्रण दिया गया, “आइए गद्दी ऊँची कीजिए।”

लोगों की आँखें जम गईं। वकील साहब खड़े हुए। उन्होंने गद्दी उठाने के लिए हाथ बढ़ाया पर गद्दी को स्पर्श भी न कर सके। जो भी कारण रहा, उन्होंने तीन बार हाथ बढ़ाया, किंतु तीनों ही बार असफल रहे। पण्डित जी देख रहे थे, गद्दी को पकड़ना तो दूर वकील साहब गद्दी को छू भी नहीं सके। तीनों बार वकील साहब पसीने से तर-बतर हो गये।

वकील साहब पण्डित जी के चरणों में गिर पड़े और बोले, “महाराज गद्दी उठाना तो दूर, मुझे नहीं मालूम कि क्यों मेरा हाथ भी गद्दी तक नहीं पहुंच पा रहा है। अतः मैं अपनी हार स्वीकार करता हूँ।”

कहते हैं कि श्रद्धा और भक्ति के साथ की गई आराधना में बहुत शक्ति है। मानो तो देव नहीं तो पत्थर। प्रभु की मूर्ति पाषाण की होती है लेकिन भक्त के भाव से उसमें प्राण प्रतिष्ठा होती है तो प्रभु विराजते हैं।

श्री रामजी की जय, बजरंगबली की जय।



संकलक:  
अश्वनी गुप्ता  
ए आर सी – जलगाँव

# Take The First Step Of Your Journey To Success



To become the type of success you are setting out to be, you have to start at the beginning, just like in the alphabet you start with the letter “A.” Success is not an event, it is a process. To finish any great endeavor you must first start. This may not be the start of a new business but could simply be the start of a new idea, a new path or a new way. To be a standout success is to take each new beginning and follow it through to the end. The success journey is the process of working through each step to arrive at the next one, with each step motivating and inspiring you to press on without fail. “Z” may look far away from the vantage point of “A” but once you master “A” you will see “Z” gleaming out on the horizon. The beginning of any process is the most creative. Let’s start with “A.”

**Awareness:** The more you grow yourself, the more you grow the totality of your life. To get from where you are to where you want to be, become acutely aware of the choices you make today, so you can begin to make choices that fall in line with the direction of your dreams for tomorrow.

**Action:** To win you have to begin. Take initiative. If you don’t see the door to your success, build the door yourself by taking actions in pursuit of your goals. When you are passionate about what you want, nothing will stand in the way of you getting it. One successful goal achieved will build your motivation to achieve the next goal and so on.

**Accountable:** To make yourself accountable, push through any habits of laziness or doubtful thinking. Share your goals with others who can help motivate you. When you tell others about what you intend to do, it puts a more intense pressure on you to keep working at it.

**Attraction:** Once you have become aware of the steps you must take to do what you want to do, you will begin to produce the behavior you desire. You are moving towards realizing your desires and objectives and you start attracting like-minded people into your life. The Law of Magnetism says, “who you are is who you attract.” Begin to build a network of like-minded people who can help each other succeed.

**Accomplishment:** Visualize your desired outcomes and involve yourself in personal development to feel a sense of accomplishment. Study the people in business you admire or try and meet them, if possible. These people and the knowledge they have are gifts to your personal growth. Reflect upon the interactions you have with all of these people and create opportunities for learning.

**Authority:** When you have accomplished what you wanted to do, it will be more difficult than you ever imagined. You may not have expected to have as many demands placed upon you, or you may not have realized how long you would have to keep paying the price for your success or how much your energy level would go down as a result of your commitment.

Great successes have the deep belief that the payoff of their success will make the times of great sacrifice well worth it. The compounding return of investing in your personal growth will be astronomical. You will be blown away by how much fun you have doing what you want to do and succeeding at it. Once you are in the fun place of experiencing your success, own it and revel in it. You deserve it... then start a new journey with a new beginning starting with the letter “A” that you can nurture all the way to “Z.” You grow each time you go through this process. You grow in the ideas you hold of yourself, your life and your continued success. Success... doesn’t really have an end.

Compiled by:  
Bipin Kumar Tiwari  
A R C - Sambalpur

# यह भी नहीं रहने वाला



एक साधु देश में यात्रा के लिए पैदल निकला हुआ था। एक बार रात हो जाने पर वह एक गाँव में आनन्द नाम के व्यक्ति के दरवाजे पर रुका। आनन्द ने साधु की खूब सेवा की। दूसरे दिन आनन्द ने बहुत सारे उपहार देकर साधु को विदा किया।

साधु ने आनन्द के लिए प्रार्थना की, “भगवान करे तू दिनों दिन बढ़ता ही रहे।” साधु की बात सुनकर आनंद हँस पड़ा और बोला, “अरे, महात्मा जी! जो है यह भी नहीं रहने वाला है।” साधु आनंद की ओर देखता रह गया और वहाँ से चला गया।

दो वर्ष बाद साधु फिर आनंद के घर गया और देखा कि सारा वैभव समाप्त हो गया है। पता चला कि आनंद अब बगल के गाँव में एक जमींदार के यहां नौकरी करता है। साधु आनंद से मिलने गया। आनंद ने अभाव में भी साधु का स्वागत किया। झोपड़ी में फटी चटाई पर बिठाया। खाने के लिए सूखी रोटी दी।

दूसरे दिन जाते समय साधु की आँखों में आँसू थे। साधु कहने लगा, “हे भगवान्! ये तूने क्या किया?” आनंद पुनः हँस पड़ा और बोला, “महाराज आप क्यों दुःखी हो रहे हैं? महापुरुषों ने कहा कि इंसान को भगवान जिस हाल में रखे, इंसान को उसका धन्यवाद करके खुश रहना चाहिए। सदा समय बदलता रहता है और सुनो, यह भी नहीं रहने वाला।”

साधु मन ही मन सोचने लगा। “मैं तो केवल भेष से साधु हूँ। सच्चा साधु तो तू ही है आनंद।”

कुछ वर्ष बाद साधु फिर यात्रा पर निकला और आनंद से मिला तो देखकर हैरान रह गया कि आनंद तो अब जमींदारों का जमींदार बन गया है। मालूम हुआ कि जिस जमींदार के यहां आनंद नौकरी करता था वह संतान विहीन था, मरते समय सारी जायदाद आनंद को दे गया।

साधु ने आनंद से कहा, “अच्छा हुआ, वो जमाना गुजर गया। भगवान करे अब तू ऐसा ही बना रहे।” यह सुनकर आनंद फिर हँस पड़ा और कहने लगा, “महाराज अभी भी आपकी नादानी बनी हुई है।”

साधु ने पूछा, “क्या यह भी रहने वाला नहीं है?”

आनंद ने उत्तर दिया, “हाँ, या तो यह चला जायेगा या फिर इसको अपना मानने वाला ही चला जायेगा। कुछ भी रहने वाला नहीं है अगर शाश्वत कुछ है तो वह है परमात्मा और उस परमात्मा का अंश आत्मा।” आनंद की बात साधु ने गौर से सुनी और चला गया।

साधु कई साल बाद फिर लौटता है तो देखता है कि आनंद का महल तो है किन्तु कबूतर उसमें गुटरगूँ कर रहे हैं, और आनंद का देहांत हो गया है। बेटियाँ अपने-अपने घर चली गईं, बूढ़ी पत्नी कोने में पड़ी है।

साधु कहता है, “अरे इंसान! तू किस बात का अभिमान करता है? क्यों इतराता है? यहाँ कुछ भी टिकने वाला नहीं है, दुःख या सुख भी सदा नहीं रहता। तू सोचता है पड़ोसी मुसीबत में है और मैं मौज में हूँ। लेकिन सुन, न मौज रहेगी और न ही मुसीबत। सदा तो उसको जानने वाला ही रहेगा। सच्चे इंसान वे हैं, जो हर हाल में खुश रहते हैं। मिल गया माल तो उस माल में खुश रहते हैं और हो गये बेहाल तो उस हाल में खुश रहते हैं।”

साधु कहने लगा, “धन्य है आनंद! तेरा सत्संग, और धन्य हैं तुम्हारे सतगुरु! मैं तो झूठा साधु, असली फकीरी तो तेरी जिंदगी है। अब मैं तेरी तस्वीर देखना चाहता हूँ, कुछ फूल चढ़ाकर दुआ तो मांग लूँ।” साधु दूसरे कमरे में जाता है तो देखता है कि आनंद ने अपनी तस्वीर पर लिखवा रखा है, “आखिर में यह भी नहीं रहेगा।”



संकलक:  
रिछपाल महाला  
ए आर सी - चेन्नई



A rare conversation between

## Ramkrishna Paramahansa & Swami Vivekananda

**Swami Vivekananda:** I can't find free time. Life has become hectic.

**Ramkrishna Paramahansa:** Activity gets you busy. But productivity gets you free.

**Swami Vivekananda:** Why has life become complicated now?

**Ramkrishna Paramahansa:** Stop analyzing life... It makes it complicated. Just live it.

**Swami Vivekananda:** Why are we then constantly unhappy?

**Ramkrishna Paramahansa:** Worrying has become your habit. That's why you are not happy.

**Swami Vivekananda:** Why do good people always suffer?

**Ramkrishna Paramahansa:** Diamonds cannot be polished without friction. Gold cannot be purified without fire. Good people go through trials, but don't suffer. With that experience their life becomes better, not bitter.

**Swami Vivekananda:** You mean to say such experience is useful?

**Ramkrishna Paramahansa:** Yes. In every term, experience is a hard teacher. She gives the test first and the lessons later.

**Swami Vivekananda:** Because of so many problems, we don't know where we are heading...

**Ramkrishna Paramahansa:** If you look outside, you will not know where you are heading. Look inside. Eyes provide sight. Heart provides the way.

**Swami Vivekananda:** Does failure hurt more than moving in the right direction?

**Ramkrishna Paramahansa:** Success is a measure as decided by others. Satisfaction is a measure as decided by you.

**Swami Vivekananda:** In tough times, how do you stay motivated?

**Ramkrishna Paramahansa:** Always look at how far you have come rather than how far you have to go. Always count your blessings, not what you are missing.

**Swami Vivekananda:** What surprises you about people?

**Ramkrishna Paramahansa:** When they suffer they ask, "why me?" When they prosper, they never ask "Why me?"

**Swami Vivekananda:** How can I get the best out of life?

**Ramkrishna Paramahansa:** Face your past without regret. Handle your present with confidence. Prepare for the future without fear.

**Swami Vivekananda:** One last question. Sometimes I feel my prayers are not answered.

**Ramkrishna Paramahansa:** There are no unanswered prayers. Keep the faith and drop the fear. Life is a mystery to solve, not a problem to resolve. Trust me. Life is wonderful if you know how to live.

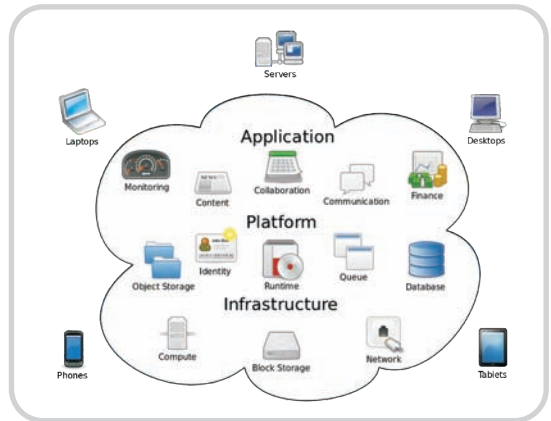
Stay Happy Always!



# CLOUD COMPUTING

In recent years there has been a lot of talk about cloud computing and cloud storage. The term "cloud" is analogical to "Internet". The term "Cloud Computing" is based on cloud drawings used in the past to represent telephone networks and later to depict Internet.

Cloud computing is Internet based computing where virtual shared servers provide software, infrastructure, platform, devices and other resources. A cloud can be private or public. A public cloud sells services to anyone on the Internet. A private cloud is a proprietary network or a data center that supplies hosted services to a limited number of people. Private or public, the goal of cloud computing is to provide easy, scalable access to computing resources and IT services. Users can access these services available on the "Internet cloud" without having any previous know-how on managing the resources involved. Cloud computing users do not own the physical infrastructure; rather they rent the usage from a third party provider. This helps them to avoid huge capital investments. They consume resources as a service and pay only for resources that they use. Most cloud computing infrastructures consist of services delivered through shared resources. This increases efficiency as servers are not unnecessarily left idle, which can reduce costs significantly while increasing the speed of application development.



## ARCHITECTURE:

Cloud computing architecture consists of two components "the front end" and "the back end". The front end of the cloud computing system comprises of the client's device (or it may be computer network) and some applications are needed for accessing the cloud computing system. Back end refers to the cloud itself which may encompass various computer machines, data storage systems and servers. Group of these clouds make a whole cloud computing system. The whole system is administered via a central server that is also used for monitoring user demand and traffic ensuring smooth functioning of the system. A special type of software called "Middleware" is used to allow computers that are connected on the network to communicate with each other. Cloud computing systems also must have a copy of all its users' data to restore the service which may arise due to a device breakdown. Making copy of data is called redundancy.

## CENTRALIZED SECURITY

Just as cloud computing centralizes applications and data, cloud security centralizes protection. Cloud-based business networks consist of numerous devices and endpoints. Managing these entities centrally enhances traffic analysis and filtering, streamlines the monitoring of network events and results in fewer software and policy updates. Disaster recovery plans can also be implemented and actioned easily when they are managed in one place.

Almost everything in the digital world is connected to the cloud in some way or another. Cloud computing provides a whole new world of jobs, applications, services, and platforms. It is bridging us to a world of unlimited connectivity.



Compiled by:  
K. Raghunathan  
A R C - Secunderabad

# समय के साथ बदलने की तैयारी करें।



मित्रों,

सन् 1998 में Kodak में 1,70,000 कर्मचारी काम करते थे और वो दुनिया का 85% फोटो पेपर बेचते थे। चंद सालों में ही Digital Photography ने उनको बाजार से बाहर कर दिया। Kodak दिवालिया हो गयी और उनके सब कर्मचारी सड़क पर आ गये। HMT (घड़ी), Bajaj (स्कूटर), Dianora (टी.वी.), Murphy (रेडियो), Nokia (मोबाइल), Rajdoot (बाईक), Ambassador (कार), इन सभी की गुणवत्ता में कोई कमी नहीं थी फिर भी ये बाजार से बाहर हो गये !!

कारण? उन्होंने समय के साथ बदलाव नहीं किया।

आपको अंदाजा है कि आने वाले 10 सालों में दुनिया पूरी तरह बदल जायेगी और आज चलने वाले 70 से 90% उद्योग बंद हो जायेंगे। चौथी आद्योगिक क्रांति में आपका स्वागत है...।

Uber सिर्फ एक software है। उसकी खुद की एक भी car नहीं है, उसके बावजूद भी वो सबसे बड़ी Taxi Company है।

Airbnb दुनिया की सबसे बड़ी Hotel Company है जबकि उनके पास अपना खुद का एक भी होटल नहीं है।

Paytm, Ola Cabs, Oyo rooms जैसे अनेक उदाहरण हैं।

US में अब युवा वकीलों के लिए कोई काम नहीं बचा है क्योंकि IBM Watson नामक Software पल भर में ज्यादा बेहतर legal advice दे देता है। अगले 10 साल में US के 90% वकील बेरोजगार हो जायेंगे जो 10% बचेंगे वो Super Specialists होंगे। Watson नामक software मनुष्य की तुलना में Cancer का diagnosis 4 गुना ज्यादा accuracy से करता है।

सन् 2030 तक computer मनुष्य से ज्यादा intelligent हो जायेगा।

अगले 10 साल में दुनिया भर की सड़कों से 90% cars गायब हो जायेंगी। जो बचेंगी वो सिर्फ इलेक्ट्रिक Cars होगी या फिर Hybrid, सड़कें खाली होंगी। Petrol की खपत 90% घट जायेगी।

अब Uber जैसे एक software से car मंगायेंगे और कुछ ही क्षणों में एक driverless car आपके दरवाजे पर खड़ी होगी। उसे यदि आप किसी के साथ शेयर कर लेंगे वो ride आपकी bike से भी सस्ती पड़ेगी।

Car के driverless होने के कारण 90% accident होने बंद हो जायेंगे। इससे car insurance नामक धंधा बंद हो जायेगा। ड्राइवर जैसा कोई रोजगार धरती पर नहीं बचेगा। जब शहरों और सड़कों से 90% Cars गायब हो जायेंगी, तो traffic और parking जैसी समस्यायें स्वतः खतम हो जायेगी। क्योंकि एक car आज की 20 cars के बराबर होगी।

आज से 5 या 10 साल पहले ऐसी कोई जगह नहीं होती थी जहां PCO न हो। फिर जब सबकी जेब में Mobile फोन आ गया तो PCO बन्द होने लगे। फिर उन सब PCO वालों ने फोन का Recharge बेचना शुरू कर दिया। अब तो Recharge ऑन लाइन होने लगा है। आपने कभी ध्यान दिया? आजकल बाजार में हर तीसरी दुकान मोबाइल फोन की है। Sale, Service, Recharge, Accessories Repair, Maintenance की।

अब सब Paytm से हो जाता है। अब तो लोग रेल का टिकट भी अपने फोन से बुक कराने लगे हैं। अब पैसे का लेन-देन भी बदल रहा है। Currency Note की जगह पहले plastic money ने ली और अब Digital हो गया है लेन-देन।

दुनिया बहुत तेजी से बदल रही है... आँख, नाक, कान खुले रखिए वरना आप पीछे छूट जायेंगे। समय के साथ बदलने की तैयारी करें।

इसलिए व्यक्ति को समयानुसार अपने व्यापार एवम् अपने स्वभाव में भी बदलाव करते रहना चाहिए।

Time to Time Update। Upgrade .....समय के साथ चलिए और सफलता पाईए...



संकलक:  
रवीन्द्र शर्मा  
ए आर सी - चेन्नई

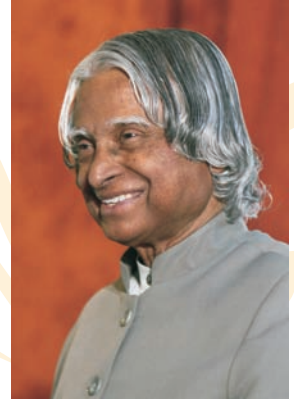
# DR. A P J ABDUL KALAM

(1931 - 2015)

On the occasion of "Teacher's Day" on September 5, 2013, Dr. A P J Abdul Kalam said, "If people remember me as a good teacher, that will be the biggest honor for me."

Among the several roles that he played during his lifetime - scientist, teacher, President, humanitarian - the role of a teacher is what he cherished the most, and he grabbed almost every opportunity to teach students, especially children. Finally, when death seized him, he was lecturing at the IIM, Shillong.

As an ideal teacher, he strived towards igniting young minds to dream big for their country: "Teaching is a very noble profession that shapes the character, caliber and future of an individual... Youth have a dream and also they have a pain. The pain comes out of their dream; they want to live in a prosperous, happy and peaceful India. This type of student's environment ignites me and leads to interact with young minds."



## Quotes of a noble teacher who lives through the minds he ignited ....

- Excellence is a continuous process and not an accident.
- Don't take rest after your first victory because if you fail in second, more lips are waiting to say that your first victory was just luck.
- Thinking is progress. Non-thinking is stagnation of the individual, organization and the country. Thinking leads to action. Knowledge without action is useless and irrelevant. Knowledge with action converts adversity into prosperity.
- My message, especially to young people is to have courage to think differently, courage to invent, to travel the unexplored path, courage to discover the impossible and to conquer the problems and succeed. These are great qualities that they must work towards. This is my message to the young people.
- While children are struggling to be unique, the world around them is trying all means to make them look like everybody else.
- One of the very important characteristics of a student is to question. Let the students ask questions.
- Dream is not that which you see while sleeping; it is something that does not let you sleep.
- Educationists should build the capacities of the spirit of inquiry, creativity, entrepreneurial and moral leadership among students and become their role model.
- If a country is to be corruption free and become a nation of beautiful minds, I strongly feel there are three key societal members who can make a difference. They are the father, the mother and the teacher.
- This is my belief that through difficulties and problems God gives us opportunity to grow. So when your hopes, dreams and goals are dashed, search among the wreckage, you may find a golden opportunity hidden in the ruins.
- I will not be presumptuous enough to say that my life can be a role model for anybody; but some poor child living in an obscure place in an underprivileged social setting may find a little solace in the way my destiny has been shaped. It could perhaps help such children liberate themselves from the bondage of their illusory backwardness and hopelessness.



# BELIEVE AND ACHIEVE

- Rev. Dada J.P. Vaswani Ji



There was a man who had set out on a mission to go around the world on his bicycle. He came to meet my beloved Master Sadhu Vaswani and said to him, "I have been on the road for over a year now. And during this year, there have been occasions when my spirits have fallen very low. I have felt discouraged and frustrated. Give me a few simple words that I can inscribe on my ring, so that whenever I feel depressed, I can look at the inscription and feel my spirits rising!"

Sadhu Vaswani thought for a brief while and then gave him these words: "**Believe and achieve!**"

These three words spell the secret of success: Believe and achieve! Believe in yourself, believe in the work you have undertaken. Believe that you will succeed in your work. If you do not believe in yourself, how can you hope to succeed?

Believe and achieve! And in order to do this, faith is essential. It is a triple faith that men need today - faith in oneself, faith in the world around, which is not merely just but essentially good, and above all - faith in God. If you cultivate this triple faith, you are bound to succeed in whatever you do!

Believe in yourself - but which self? For you must remember, there are two selves within every man. There is a lower self, the ego self, the empiric self, the self with which we are only too familiar in our day-to-day existence. It is the self of passion and pride, of lust, hatred, greed, envy, jealousy, resentment, ill-will, selfishness and misery. Unfortunately we have identified ourselves with this self; we magnify it out of proportion in the course of our daily life. That is why in the world today, we have wars and violence, hatred and strife. The lower self sits on the threshold of our consciousness, and easily catches us; it captures us, misleads us, leads us astray. And yet, it is just a tiny self. When you enter into the depths of meditation, you will realize that it is but a tiny speck of a speck of a speck of a speck. But because we have identified ourselves with it, we magnify it beyond all proportions and allow it to dominate our life.

But there is another self within each one of us - the larger self, the nobler self, the radiant self, the true self, the "self supreme" in the words of the Bhagavad Gita. In the measure in which you identify yourself with this higher self, in that measure success will come to you like an ever-flowing, ever-full river.

Throw out the ego self, the lower self, invite the big self, the self-supreme to come and take charge of your life. Surely, you will believe and achieve!

Walter Davis was a great athlete who believed and achieved. As a boy, he contracted infantile paralysis, and the doctors feared that he might not be able to walk again. His mother's loving care and attention put the boy back on his feet. As he began to walk slowly, he saw a boy doing high-jumps and thought to himself that it was something he would love to do. So he began practicing high jumps, until he became very good at it. But, his legs were still weak, and serious competition was out of the question for him. He, however, kept up his painstaking efforts to strengthen them. When he married, his wife understood his aspirations and said to him, "Walter, it is not enough to have power in your legs. You must have power in your mind!" She coined a new phrase for him: the strength of belief. This, she said would bring greater strength to his legs.

Strength of belief took Walter Davis to great heights.

Eventually, it helped him create a world record. He cleared the bar at six feet eleven and five-eighths inches — propelled by his strength of belief. The boy they said might never walk again became the High Jump Champion of the world! Belief was his strength — he believed and achieved!

## पति पत्नी का प्रेम

एक सेठ जी थे, उनके घर में एक गरीब आदमी काम करता था, जिसका नाम था रामलाल। जैसे ही रामलाल के फोन की घंटी बजी रामलाल डर गया। तब सेठ जी ने पूछ लिया?

“रामलाल, तुम अपनी बीबी से इतना क्यों डरते हो?”

“मैं डरता नहीं सर उसकी कद्र करता हूँ, उसका सम्मान करता हूँ”, उसने जबाव दिया।

सेठ हँसा और बोला, “ऐसा क्या है उसमें। ना सुरत ना पढी लिखी।”

जबाव मिला, “कोई फरक नहीं पड़ता सर कि वो कैसी है, पर मुझे सबसे प्यारा रिश्ता उसी का लगता है।”

“जोरू का गुलाम।” “और सारे रिश्ते कोई मायने नहीं रखते तेरे लिये।” सेठ ने पूछा।

उसने बहुत इत्मिनान से जबाव दिया, “सर्जी माँ—बाप रिश्तेदार नहीं होते। वो भगवान होते हैं। उनसे रिश्ता नहीं निभाते उनकी पूजा करते हैं। भाई—बहन के रिश्ते जन्मजात होते हैं, दोस्ती का रिश्ता भी मतलब का ही होता है। आपका—मेरा रिश्ता भी जरूरत और पैसे का है पर, पत्नी बिना किसी करीबी रिश्ते के होते हुए भी हमेशा के लिये हमारी हो जाती है। अपने सारे रिश्ते को पीछे छोड़कर, हमारे हर सुख—दुख की सहभागी बन जाती है, आखिरी साँसो तक।”

सेठ अचरज से उसकी बातें सुन रहा था। वह आगे बोला, “सर्जी, पत्नी अकेला रिश्ता नहीं है, बल्कि वो पुरा रिश्तो की भण्डार है। जब वो हमारी सेवा करती है हमारी देख—भाल करती है, हमसे दुलार करती है तो एक माँ जैसी होती है। वो हमे जमाने के उतार—चढ़ाव से आगाह करती है। मैं अपनी सारी कमाई उसके हाथ पर रख देता हूँ क्योंकि जानता हूँ वह हर हाल में मेरे घर का भला करेगी और तब पिता जैसी होती है। जब हमारा ख्याल रखती है हमसे लाड़ करती है, हमारी गलती पर डाँटती है, हमारे लिये खरीदारी करती है तब बहन जैसी होती है। जब हमसे नयी नयी फरमाईश करती है, नखरे करती है, रूठती है, अपनी बात मनवाने की जिद करती है तब बेटा जैसी होती है। जब हमसे सलाह करती है, मशवरा देती है, परिवार चलाने के लिये नसीहतें देती है, झगडे करती है तब एक दोस्त जैसी होती है। जब वह सारे घर का लेन—देन, खरीददारी, घर चलाने की जिम्मेदारी उठाती है तो एक मालकिन जैसी होती है। और जब वही सारी दुनिया को यहाँ तक कि अपने बच्चो को भी छोड़कर हमारे पास में आती है, तब वह पत्नी, प्रेमिका, प्रेयसी, अर्धांगिनी, हमारी प्राण और आत्मा होती है जो अपना बकुछ सिर्फ हम पर न्योछावर करती है।

मैं उसकी इज्जत करता हूँ तो क्या गलत करता हूँ सर”।

उसकी बातें सुन कर सेठजी के आँखों में पानी आ गया

इसे कहते हैं पति—पत्नी का प्रेम। ना की जोरू का गुलाम।



संकलक:

मुकेश कुमार शर्मा

ए आर सी - औरंगाबाद

## घर से दूर नौकरी करने वालों को समर्पित



घर जाता हूँ तो मेरा बैग ही मुझे चिढ़ाता है,  
मेहमान हूँ अब ये पल-पल मुझे बताता है...

माँ कहती है सामान बैग में फौरन डालो,  
हर बार तुम्हारा कुछ न कुछ छूट जाता है...

घर पहुँचने से पहले ही लौटने का टिकट,  
वक्त परिंदे सा उड़ता जाता है...

उंगलियों पे ले के आता हूँ गिनती के दिन,  
फिसलते हुए जाने का दिन पास आता है...

अब कब होगा जाना सबका पूछना,  
ये उदास सवाल भीतर तक झकझोरता है।

घर के दरवाजे से निकलने तक,  
बैग में कुछ न कुछ भरते जाता हूँ।

जिस घर की सीढ़ियाँ भी मुझे पहचानती थी  
घर के कमरे के चप्पे-चप्पे में बसता था मैं,  
लाइट्स, फेन के स्विच भूल डगमगाता हूँ...

पास पड़ोस जहाँ था बच्चा भी वाकिफ  
बड़े-बुजुर्ग बेटा कब आया पूछने चले आते हैं...

कब तक रहोगे पूछ अनजाने में वो  
घाव एक और गहरा कर जाते हैं...

ट्रेन में माँ के हाथों की बनी रोटियाँ,  
रोती हुई आँखों में धुँधला जाता है...

लौटते वक्त वजनी हुआ बैग,  
सीट के नीचे पड़ा खुद उदास हो जाता है...

तू एक मेहमान है अब ये पल-पल मुझे बताता है,  
आज भी मेरा घर मुझे वाकई बहुत याद आता है...

संकलक:

श्रीमती रीना पवन कुमार झाझड़िया  
धर्मपत्नी : पवन कुमार झाझड़िया  
ए आर सी - फुरसुंगी (पूना)



## राम नाम की महिमा

एक व्यक्ति वृन्दावन जा रहा था। दूसरे ने कुछ पैसे देकर कहा, मेरे लिए तुलसी की माला लेते आना। अभी माला आयी नहीं, नाम जप हुआ नहीं, केवल नाम जप करने का विचार मात्र किया था।

इतने में ही यमराज ने कहा, “अरे चित्रगुप्त उस माला मंगवाने वाले के खाते में लिखे कर्म कम कर दो।” चित्रगुप्त ने कहा, “महाराज उसे तो बहुत कर्मों के फल भोगने हैं। यमराज बोले, “नहीं-नहीं, अब वह नाम जप के लिए उत्सुक है, उसके ऊपर कृपा हो गई है। उस जीव के कर्म-बन्धन समाप्त हो गये हैं। यही नामाभास है। ‘र’ का उच्चारण करने से पाप बाहर निकलते हैं। फिर ‘म’ का उच्चारण करने से कपाट बंद हो जाते हैं। फिर मुख बंद होने पर पाप अन्दर प्रवेश नहीं कर पाते। अतः ‘हरे राम’ यह महामंत्र विधि-अवधि जैसे भी जपा जाये कलियुग में विशेष फलप्रद है।”

भगवान कृपा के लिए सदा तैयार रहते हैं। यदि उनकी कृपा न होती तो हम जिस प्रकार रह रहे हैं ऐसे नहीं रह पाते। अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितियों की परवाह न करके प्रभु नाम-स्मरण-भजन करना है। इस संसार में सारी अनुकूलता मिलना कठिन है। चंचल मन से भी नाम-स्मरण-भजन लाभकारक है। नाम-स्मरण से सब काम बनेंगे। हम सुख चाहते हैं। शरणागत में सुख है शरण में है, दास हैं, ऐसा ध्यान रहे।

एक बुढ़िया बड़ी सी गठरी लिए चली जा रही थी। चलते-चलते वह थक गई थी। तभी उसने देखा कि एक घुड़सवार चला आ रहा है।

उसे देख बुढ़िया ने आवाज दी, “अरे बेटा, एक बात तो सुन।” घुड़सवार रुक गया। उसने पूछा, “क्या बात है माई?” बुढ़िया ने कहा, “बेटा, मुझे उस सामने वाले गाँव में जाना है। बहुत थक गई हूँ। यह गठरी उठाई नहीं जाती। तू भी शायद उधर ही जा रहा है। यह गठरी घोड़े पर रख ले। मुझे चलने में आसानी हो जायेगी।”

उस व्यक्ति ने कहा, “माई तू पैदल है। मैं घोड़े पर हूँ। गाँव अभी बहुत दूर है। पता नहीं तू कब तक पहुंचेगी। मैं तो थोड़ी देर में पहुँच जाऊँगा। वहां पहुँच कर क्या तेरी प्रतीक्षा करता रहूँगा? यह कहकर वह चल पड़ा।”

कुछ ही दूर जाने के बाद उसने अपने आप से कहा, “तू भी कितना मूर्ख है। वह वृद्धा है, ठीक से चल भी नहीं सकती। क्या पता उसे ठीक से दिखाई भी देता है या नहीं। तुझे गठरी दे रही थी। सम्भव हो उस गठरी में कोई कीमती सामान हो। तू उसे लेकर भाग जाता तो कौन पूछता। चल वापस, गठरी ले ले।”

वह घूमकर वापस आ गया और बुढ़िया से बोला, “माई ला अपनी गठरी। मैं ले चलता हूँ। गाँव में रुक कर तेरी राह देखूँगा।”

बुढ़िया ने कहा, “न बेटा, अब तू जा, मुझे गठरी नहीं देनी।”

घुड़सवार ने कहा, “अभी तो तू कह रही थी कि ले चल। अब ले चलने को तैयार हुआ तो तू गठरी दे नहीं रही। ऐसा क्यों? यह उलटी बात तुझे किसने समझाई?”

बुढ़िया मुस्कराकर बोली, “उसी ने समझाई है जिसने तुझे समझाया है कि माई की गठरी ले ले। जो तेरे भीतर बैठा है वही मेरे भीतर भी बैठा है। तुझे उसने कहा कि गठरी ले और भाग जा। मुझे उसने समझाया कि गठरी न दे, नहीं तो वह भाग जायेगा। तूने भी अपने मन की आवाज सुनी और मैंने भी सुनी।”

इस संसार में मनुष्य जब कोई कर्म करता है, चाहे वह अच्छा हो या बुरा उसका मन एक बार सत्य की आहट जरूर करता है।



संकलक:  
मोहित गोयल  
तलवण्डी रुक्का (हिसार)

## बहुत अच्छी बात

तीन नौजवान अमेरिका के होटल में ठहरे, 75वीं मंजिल पे कमरा मिला... ॥

एक रात लेट हो गये... रात के 12 बजे लिफ्ट बंद हो जाती है... तीनों सीढ़ियां चढ़ने लगे... बोरियत दूर करने के लिए एक ने लतीफा सुनाया और 25वीं मंजिल तक आ गये...

दूसरे ने गाना सुनाया और 50वीं मंजिल तक आ गए...

तीसरे ने सेहत पर किस्सा सुनाया और 75वीं मंजिल पर आ गये...

कमरे के दरवाजे तक पहुंचे तो याद आया कि कमरे की चाबी रिसेप्शन पर ही भूल गए... तीनों बेदम होकर गिर पड़े ॥

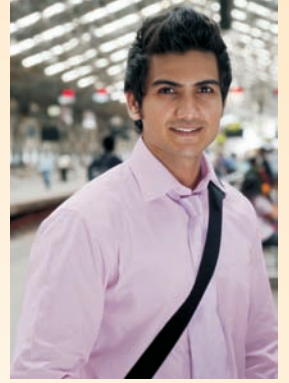
इसी तरह इंसान भी अपनी जिंदगी के 25 साल खेल-कूद, हँसी-मजाक में जाया करता है ...अगले 25 साल नौकरी, शादी, बच्चे और उनकी शादी में गुजार देता है... और आगे 25 साल जिंदा रहे तो बीमारी, डॉक्टर, अस्पताल में गुजर जाते हैं... मरने के बाद पता चलता है कि परमात्मा के दर की चाबी तो लाये ही नहीं... दुनिया में ही रह गई...

\* स्मरण परमात्मा के दर की चाबी है... तो आओ, प्रभु का स्मरण करें... और अच्छे कर्म करें ताकि भगवान के दर पर जाकर पछताना न पड़े...



## एप्पाइंटमेंट लेटर

बड़ी दौड़-धूप के बाद वो आज आफिस पहुंचा, उसका पहला इन्टरव्यू था। घर से निकलते हुए वो सोच रहा था, काश! इन्टरव्यू में



आज सफल हो गया तो अपने दादा के पुराने मकान को विदा कहकर यहीं शहर में सेटिल हो जाऊंगा, माता-पिता की डेली की किच-किच से पीछा छूट जायेगा।

सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक होने वाली किरकिरी से परेशान हो गया हूँ। जब नहाने की तैयारी करो तो कहा जाता है कि पहले बिस्तर ठीक करो फिर बाथरूम जाओ। बाथरूम से निकलो तो कहा जाता है, नल बंद करो। तौलिया सही जगह रखा या यूँ ही फेंक दिया। नाश्ता करके घर से निकलो तो डॉट पड़ती है कि पंखा बंद किया या चल रहा है। क्या-क्या सुने यार, नौकरी मिले तो यह घर छोड़ दूँगा।

आफिस में बहुत सारे उम्मीदवार बैठे थे, बॉस का इंतजार कर रहे थे। दस बज गये। उसने देखा कि पैसेज की लाइट अभी तक जल रही है। माँ की कही बात याद आ गई तो लाइट बंद कर दी। आफिस के दरवाजे पर कोई नहीं था। साथ में रखे वाटर कूलर से पानी टपक रहा था। पिताजी की डॉट याद आ गई। बोर्ड पर लिखा था इन्टरव्यू दूसरी मंजिल पर होगा। सीढ़ी की लाइट भी जल रही थी। बंद करके आगे बढ़ा तो एक कुर्सी रास्ते में थी, उसे हटाकर ऊपर गया। देखा पहले से मौजूद उम्मीदवार जाते और तुरंत बाहर आते, पता किया तो मालूम हुआ कि बॉस फाइल लेकर कुछ पूछते ही नहीं। वापस भेज देते हैं।

मेरा नम्बर आने पर मैने फाइल मैनेजर की तरफ बढ़ा दी। फाइल पर नजर दौड़ाने के बाद उन्होंने कहा, “कब ज्वाइन कर रहे हो।” उनके सवाल से मुझे यूँ लगा कि जैसे मजाक हो। वो मेरा चेहरा देखकर कहने लगा, “ये मजाक नहीं हकीकत है। आज के इन्टरव्यू में किसी से कुछ पूछा ही नहीं, सिर्फ CCTV में सबका व्यवहार देखा, सब आये लेकिन किसी ने नल या लाइट बंद नहीं किया। बधाई के पात्र हैं तुम्हारे माता-पिता जिन्होंने तुम्हारा इतना अच्छा पालन-पोषण किया और अच्छे संस्कार दिये।”

जिस इंसान के पास Self Discipline नहीं, वो चाहे कितना भी तेज और चालाक हो, मैनेजमेंट और जीवन की भागदौड़ में सफल नहीं हो सकता।

घर पहुँचकर माता-पिता को गले लगाया और उनसे क्षमा मांगकर उनका धन्यवाद किया, अपने जीवन की दिनचर्या में उनका छोटी-छोटी बातों पर रोकने में जो उत्तम शिक्षापूर्ण व्यवहार मिला, उसकी अपेक्षा में बाहरी शिक्षा की डिग्री कुछ भी नहीं। वो जान गया कि सिर्फ स्कूली शिक्षा ही नहीं घरेलू संस्कार का भी अपना महत्व है...।

“जो प्राप्त है-पर्याप्त है।”



संकलक:

आर.एस.शुक्ला

ए आर सी - मुम्बई

## जमा फण्ड और बैंक बैलेंस

इंसान अपनी इच्छाओं का त्याग करता है एवम पूरी जिंदगी नौकरी, व्यापार और धन कमाने में बिता देता है। 60 वर्ष की उम्र में जब कोई व्यक्ति सेवा निवृत्त होता है, तो उसे जो उसका जमा फण्ड मिलता है या बैंक बैलेंस होता है, वह उसे भोगने की क्षमता खो चुका होता है, कारण कि जैनेशन बदल चुकी होती है, परिवार को चलाने वाले बच्चे आ जाते हैं। वह जमा फण्ड और बैंक बैलेंस उनके अधिकार क्षेत्र में आ जाता है। क्या इन बच्चों को इस बात का अन्दाजा लग पायेगा कि इस फण्ड और इस बैंक बैलेंस को जोड़ने के लिए पिता/माता की कितनी इच्छाएं मरी होंगी? कितनी तकलीफें सही होंगी? कितने सपने अधूरे रहे होंगे? क्या फायदा ऐसे फण्ड का, बैंक बैलेंस जोड़ने का जिसे पाने के लिए जिंदगी का पूरा समय बीत जाये और आप स्वयं उसका उपभोग न कर सकें।

# बड़प्पन



मायके आयी रमा, माँ को हैरानी से देख रही थी। माँ बड़े ध्यान से आज के अखबार के मुखपृष्ठ के पास दिन का खाना सजा रही थी। दाल, रोटी, सब्जी और रायता। फिर झट से फोटो खींच व्हाट्सअप करने लगी।

“माँ ये खाना खाने से पहले फोटो लेने का क्या शौक हो गया है आपको?”

“अरे वो जतिन बेचारा, इतनी दूर रह हॉस्टल का बना खाना खा रहा है। कह रहा था कि आप रोज लंच और डिनर के वक्त अपने खाने की तस्वीर भेज दिया करो, उसे देखकर हॉस्टल का खाना खाने में आसानी रहती है।”

“क्या माँ, लाड़-प्यार में बिगाड़ रखा है तुमने उसे। वो कभी बड़ा भी होगा या बस ऐसी फालतू की जिद करने वाला बच्चा ही बना रहेगा।” रमा ने शिकायत की।

रमा ने खाना खाते ही झट से जतिन को फोन लगाया। “जतिन, माँ की ये क्या झूटी लगा रखी है? इतनी दूर से भी माँ को तकलीफ दिये बिना तेरा दिन पूरा नहीं होता क्या?” “अरे नहीं दीदी, ऐसा क्यों कह रही हो। मैं क्यों करूँगा माँ को परेशान?” “तो प्यारे भाई ये लंच और डिनर की फोटों क्यों मंगवाते हो?”

बहन की शिकायत सुन जतिन हँस पड़ा। फिर कुछ गंभीर स्वर में बोल पड़ा। “दीदी पापा की मौत, तुम्हारी शादी और मेरे हॉस्टल जाने के बाद माँ अकेली ही तो रह गई है। पिछली बार जब छुट्टियों में घर आया तो काम वाली आंटी ने बताया कि वो किसी-किसी दिन कुछ भी नहीं बनाती। चाय के साथ ब्रेड खा लेती है या बस खिचड़ी। पूरे दिन अकेले उदास बैठी रहती है। तब उन्हें रोज ढंग का खाना खिलवाने का यही तरीका सूझा। मुझे फोटो भेजने के चक्कर में दो टाइम अच्छा खाना बनाती है। फिर खा भी लेती है और इस व्यस्तता के चलते ज्यादा उदास भी नहीं होती।”

जवाब सुन रमा की आँखे छलक आयी। सँधे गले से बस इतना ही बोल पायी, “भाई तू सच में बड़ा हो गया है।”



## तोड़इठोवा Music in Therapy

We all suffer from stress due to our hectic lifestyle and music is a safe solution to take some time off. Music has a powerful effect on our emotions. It has the ability to make people feel happy, sad, energized, excited or relaxed. Simple interaction to musical rhythms in bhajans and kirtans is capable of relaxing the mind which can also provide positive hormonal changes in the system. It has been found that just like Physiotherapy, there is Music Therapy also in Medical Science. Music Therapy helps patients cope and accept their diagnoses.

RAGA CHIKITSA was a treatise written in the ancient times, which highlights the usage of ragas for treatment of various ailments and the methodology to listen to such ragas for cures.

Ragas and its effects:

- Raga Pooriya Dhansari – evokes sweet, deep, heavy, cloudy and stable state of mind and prevents acidity.
- Raga Bageshri – arouses a feeling of darkness, stability, depths and calmness. This raga is also used in treatment of diabetes and hypertension.
- Raga Darbari (Darbari Kanada) – is considered very effective in easing tension. It is a late night raga composed by Tansen for Akbar to relieve his tension after hectic schedule of the daily court life.
- Raga Todi – give tremendous relief to patients of high blood pressure and relief from cold and headache.
- Raga Ahir-Bhairavi – is supposed to sustain chords which automatically brings down blood pressure.
- Raga Malkauns – helps to cure low blood pressure.
- Raga Bhairavi – provides relief for TB, Cancer, Severe Cold, Phlegm, Sinus, toothache.
- Raga Malhar – useful in the treatment of asthma and sunstroke.
- Raga Hindol & Marava – useful in blood purification.



Compiled by:  
Susmita Paul  
A R C - Kolkata

# मदद

मैं पैदल घर आ रहा था। रास्ते में एक बिजली के खम्बे पर लिखा था—

कृपया पढ़ें:

“इस रास्ते पर मैंने कल 50 का नोट गंवा दिया है। मुझे ठीक से दिखाई नहीं देता। जिसे भी मिले कृपया इस पते पर दे सकते हैं।”

यह पढ़कर पता नहीं क्यों उस रास्ते पर जाने की इच्छा हुई। पता याद रखा। यह उस गली के आखिर में एक घर था। वहां जाकर आवाज लगायी तो एक वृद्धा लाठी के सहारे धीरे-धीरे बाहर आयी। मुझे मालूम हुआ कि वह अकेली रहती है। उसे ठीक से दिखाई नहीं देता।

“माँजी,” मैंने कहा, “आपका खोया हुआ 50 का नोट मुझे मिला है उसे देने आया हूँ।” यह सुन वह वृद्धा रोने लगी।

“बेटा, अभी तक करीब 50-60 व्यक्ति मुझे 50-50 के नोट दे चुके हैं। मैं पढ़ लिखी नहीं हूँ, ठीक से दिखाई नहीं देता। पता नहीं कौन मेरी इस हालत को देख मेरी मदद करने के उद्देश्य से लिख गया है।”

बहुत ही कहने पर माँजी ने पैसे तो रख लिए। पर एक विनती की, “बेटा, वह मैंने नहीं लिखा है। किसी ने मुझ पर तरस खाकर लिखा होगा। जाते-जाते उसे फाड़कर फेंक देना बेटा।”

मैंने हाँ कहकर टाल दिया। पर मेरी अन्तरात्मा ने मुझे सोचने पर मजबूर कर दिया कि उन 50-60 व्यक्तियों से भी ‘माँ,’ ने यही कहा होगा। किसी ने भी नहीं फाड़ा। जिंदगी में हम कितने सही और कितने गलत हैं, ये सिर्फ दो ही शक्स जानते हैं...। परमात्मा और अन्तरात्मा...!!

मेरा हृदय उस व्यक्ति के प्रति कृतज्ञता से भर गया जिसने इस वृद्धा की सेवा का उपाय ढूँढा। सहायता के तो बहुत से मार्ग हैं, पर इस तरह की सेवा मेरे हृदय को छू गई और मैंने भी उस कागज को फाड़ा नहीं। मदद के तरीके कई हैं सिर्फ कर्म करने की तीव्र इच्छा मन में होनी चाहिए।

“कुछ नेकियाँ” और “कुछ अच्छाइयाँ” अपने जीवन में ऐसी भी करनी चाहिए जिनका ईश्वर के सिवाय कोई और गवाह ना हो...!!



संकलक:  
अशोक कुमार शर्मा  
ए आर सी - दमन



संकलक:  
हिमान्शु पाण्डेय  
ए आर सी - मुम्बई

## छोटा सा गाँव मेरा

छोटा सा गाँव मेरा, पूरा बिग बाजार था,  
एक नाई, एक मोची, एक सुनार, एक कल्लू लुहार था !  
छोटे छोटे घर थे पर, हर आदमी बड़ा दिलदार था,  
कहीं भी रोटी खा लेते थे, हर घर में भोजन तैयार था!  
बड़ी, गट्टे की सब्जी मजे से खाते थे, जिस के आगे शाही  
पनीर बेकार था,  
ना कोई मैगी ना पिज्जा... झटपट पापड़, भुजिया, आचार,  
या फिर दलिया तैयार था!  
नीम की निम्बोली और बेरिया सदाबहार था,  
रसोई के परात या घड़े को बजा लेते, नीटू पूरा संगीतकार  
था!  
मुल्तानी माटी लगाके तालाब में नहा लेते, साबुन और  
स्विमिंग पूल सब बेकार था,  
और फिर खो-खो खेल लेते, हमें कहाँ क्रिकेट का खुमार  
था!  
दादी से कहानी सुन लेते, कहाँ टेलीविजन और अखबार था,  
भाई-भाई को देख के खुश था, सभी लोगों में बहुत प्यार  
था!  
छोटा सा गाँव मेरा, पूरा बिग बाजार था!

## राजा के सौ चेहरे

एक राजा, चला था लेने जायजा। अपनी प्रजा के बारे में हमेशा वह सोचता था, उन्हें कोई दुख न हो देखता था। रास्ते में मिला वह एक किसान से, जो चल रहा था धीरे-धीरे मारे थकान के।

राजा ने उससे पूछा तुम कितना कमाते हो, रोज कितना बचा पाते हो ?

किसान ने दिया उत्तर, हुजूर रोज चार आने भर।

इन सिक्कों में चल जाता है खर्च ? राजा हैरान थे इतनी कम कमाई पर।

एक मेरे लिए, एक आभार के लिए, एक मैं लौटाता हूँ और एक उधार पर लगाता हूँ।

राजा चकराया पूरी बात ठीक तरह से समझाने को सुझाया।

एक भाग मैं अपने ऊपर लगता हूँ, एक भाग आभार के लिए यानी पत्नी को देता हूँ यानी घर का सारा कामकाज उसी के दम पर तो चलता है। एक मैं लौटाता हूँ इसका मतलब अपने बुजुर्ग माता-पिता के चरणों में चढ़ाता हूँ, जिन्होंने मुझे इस काबिल बनाया है, रोजी-रोटी कमाना सिखाया। एक उधार पर लगाता हूँ यानी अपने बच्चों पर खर्च कर डालता हूँ, जिनमें मुझे मेरा भविष्य नजर आता है।

तुमने कितनी बढ़िया 'पहेली' बुझाई मान गये भाई। पर इस उत्तर का रखना राज जब तक मेरा चेहरा देख न लो सौ बार।

किसान बोला हाँ, मैं बिल्कुल इसे राज रखूँगा, आपका कहा करूँगा।

उसी दिन शाम को राजा ने 'पहेली' दरबारियों के सामने रखी, सुनकर उनकी सिट्ठी-पिट्ठी गुम हो गई। राजा ने कहा यह एक किसान का जबाब है। तुम तो दरबारी हो, तुम सबकी बुद्धि तो गायब है। कोई जबाब नहीं दे सका। पर एक दरबारी ने हिम्मत जुटाकर कहा।

महाराज अगर मुझे समय मिले 24 घंटे का, तो जबाब ढूँढ कर ला दूँगा आपकी 'पहेली' का।

दरबारी किसान को ढूँढने निकल पड़ा। आखिर किसान उसे मिल ही गया खेत में खड़ा। पहले तो किसान ने किया इनकार, फिर मान गया देखकर भरी थैली सिक्कों की चमकार। दरबारी लौट आया और दे दिया राजा को सही जबाब। राजा समझ गये कि किसान ने तोड़ा है उसका विश्वास।

राजा ने किसान को बुलवाया और भरोसा तोड़ने का कारण उगलवाया।

याद करो मैंने क्या कहा था। मेरा चेहरा सौ बार देखे बिना नहीं देना जबाब। क्या तुम भूल गये जनाब ?

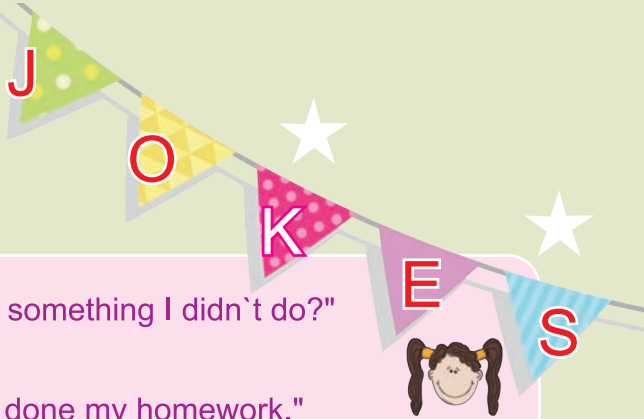
नहीं-नहीं महाराज, मैंने अपना वादा पूरी तरह से निभाया। सौ सिक्कों पर आपका चेहरा देखकर ही जवाब बताया है।

राजा को उसकी बात एक बार फिर से भाई, थैली भर मोहरें किसान ने फिर से पाई।



संकलक:  
शुभम् मिश्रा  
ए आर सी - मुम्बई

## ▶▶ HUMOR



Student : "Would you punish me for something I didn't do?"

Teacher : "Of course not."

Student : "Good, because I haven't done my homework."



Son: "Dad, what is an idiot?"

Dad: "An idiot is a person who tries to explain his ideas in such a strange and long way that another person who is listening to him can't understand him. Do you understand me?"

Son: No.

Teacher : "Tell me a sentence that starts with the letter 'I'."

Student : "I is the...."

Teacher : "Stop! Never put 'is' after an 'I'. Always put 'am' after an 'I'."

Student : "OK. I am the ninth letter of the alphabet."



Interviewer : "In the beginning, you'll be earning 20,000, later on it can go up to 40,000."

Candidate : "OK, I'll come again later then."

Suresh : "When I drink coffee I can't sleep."

Ramesh : "Really? I have the exact opposite problem."

Suresh : "Wow, Seriously?"

Ramesh : "Yes, when I sleep I can't drink coffee."



Today a man knocked on my door and asked for a small donation towards the local swimming pool, so I gave him a glass of water.

I changed my password to "incorrect" so whenever I forget it the computer will say "Your password is incorrect."



These days, it is popular to drink water immediately after waking up every morning. For old and serious diseases as well as modern illnesses, water treatment has been found successful by a Japanese medical society as a 100% cure for the following diseases:

Headache, body ache, heart problems, arthritis, fast heartbeat, epilepsy, excess fatness, bronchitis, asthma, TB, meningitis, kidney and urine diseases, vomiting, gastritis, diarrhea, piles, diabetes, constipation, eye diseases, menstrual disorders, diseases related to ear, nose and throat.

### **METHOD OF TREATMENT**

1. As you wake up in the morning before brushing teeth, drink 4 x 160ml glasses of water. Those who are old or sick and are unable to drink 4 glasses of water at the beginning may commence by taking little water and gradually increase it to 4 glasses per day.
2. Brush and clean the mouth but do not eat or drink anything for 45 minutes.
3. After 45 minutes you may eat and drink as normal.
4. After 15 minutes of breakfast, lunch and dinner do not eat or drink anything for 2 hours.

The following list gives the number of days of treatment required to cure / control / reduce main diseases :

(A) High Blood Pressure - 30 days; (b) Gastric - 10 days (c) Diabetes - 30 days  
(d) Constipation - 10 days (e) TB - 90 days (f) Arthritis - patients should follow the above treatment only for 3 days in the 1st week, and from 2nd week onwards - daily.

This treatment method has no side effects, however at the commencement of treatment you may have to urinate a few more times.

The Chinese and Japanese drink hot tea with their meals ...not cold water. However, the cold water will solidify the oily stuff that you consume . It will slow down the digestion. Once this sludge reacts with the acid, it will break down and be absorbed by the intestine faster than the solid food. It will line the intestine. Very soon, this will turn into fat and lead to cancer.. It is best to drink hot soup or warm water after a meal. Maybe it is time we adopt their drinking habit while eating.

Drink Water and Stay healthy and Active...

Compiled by:  
D. Ravindranath  
A R C - Vadodara

# balasana



Balasana or the Child's Pose is a resting pose that can be sequenced between more challenging asanas.

## **TECHNIQUE:**

- Kneel down on the floor and touch your big toes together as you sit on your heels. Once you are comfortable, spread your knees hip-width apart and inhale. If you have difficulty sitting on your heels in this pose, place a thickly folded blanket between your back thighs and calves.
- Bend forward, and lay your torso down between your thighs as you exhale.
- Now, broaden the sacrum (the triangular bone at the base of the spine) all across the back of the pelvis, and narrow the points of your hip such that they point towards the navel.
- Stretch the tail bone away from the back of the pelvis as you move the base of your head slightly away from the back of the neck.
- Stretch your arms forward and place them in front of you, such that they are in line with your knees. You must feel the weight of the front shoulders pulling the blades widely across your back.
- Since this asana is a resting pose, you can stay in the pose from anywhere between 30 seconds to a few minutes.
- To release the asana, first stretch the front torso. Then, breathe in and lift from the tail bone while it pushes down into the pelvis.

## **BENEFITS**

- Calms the brain and helps relieve stress and fatigue.
- Calms and de-stresses the whole body, including the abdominal organs.
- Massages the digestive organs, therefore, digestion and bowel movements are improved.
- Stretches the ankles, feet, quads, and hips, as well as the entire back, shoulders, and neck.

## **CONTRAINDICATIONS**

- People with pain in the knees or ankles may have trouble in this pose.
- Those with high or low blood pressure should exercise caution when practicing this pose.
- Should be avoided by pregnant women.

## COIMBATORE DIVISION'S BRANCH HEADS' MEET



Our Hon'ble Director Shri VINAY GOEL along with participants at Hotel Rathna Residency, Coimbatore, on 22nd June 2019.



## INDORE DIVISION'S BRANCH HEADS' MEET



Our Hon'ble JMD Shri C D GOYAL along with participants at Hotel Radisson Blu, Indore, on 23rd June 2019.



## CHENNAI & TIRUCHIRAPALLI DIVISIONS' BRANCH HEADS' MEET



Our Hon'ble Founder & CMD Shri RAMKUMAR GOEL along with participants at Hotel Ramada Plaza, Chennai, on 23rd June 2019.



## HUBBALLI DIVISION'S BRANCH HEADS' MEET



Our Hon'ble Director Shri VINAY GOEL along with participants at Hotel Denisson, Hubballi, on 29th June 2019.

## ALL INDIA FRONTLINE SALES PERSONNEL MEET AND DELIVERY DEVELOPMENT STRATEGY MEET



Our Hon'ble JMD Shri C D GOYAL, along with participants  
at Hotel Radisson Blu, Nagpur, on 14th & 15th July 2019.



## ALL INDIA REGIONAL & DIVISIONAL ACCOUNTS & AUDIT INCHARGES' MEET



Our Hon'ble Founder & CMD Shri RAMKUMAR GOEL, along with participants  
at A R C Learning Centre, Secunderabad, on 15th July 2019.

## ALL INDIA FLEET CONTROLLING CENTRES INCHARGES' MEET



Our Hon'ble Founder & CMD Shri RAMKUMAR GOEL, along with participants at A R C Learning Centre, Secunderabad, on 20th July 2019.



## ALL INDIA TRANSHIPMENT CENTRE INCHARGES' & TRAFFIC INCHARGES' MEET



Our Hon'ble Director Shri B L SHARMA & Hon'ble Director Shri M K GOYAL, along with participants at Hotel Radisson Blu, Nagpur, on 21st & 22nd July 2019.

## ALL INDIA REGIONAL & DIVISIONAL IT INCHARGES' MEET



Our Hon'ble Founder & CMD Shri RAMKUMAR GOEL, along with participants at A R C Learning Centre, Secunderabad, on 10th August 2019.

*Best Article*  
of July 2019 Issue

*Winner*

**Dilip Kumar Salvi, A R C - Indore**  
Article: सही जीवनशैली खुशियों का खजाना



# MATERIAL HANDLING AWARENESS PROGRAM



Training Programs conducted for our Operations Personnel and Labourers at our various Transshipment Centers in Avinashi Road, Indore, Jetalpur, Ichapuram, Madhavaram, Nelamangala, Pathredi, Raipur, Vijayawada and Wardhamana in August 2019.



More than 250 participants have undergone training on various operational issues and safe handling of goods.





Marriage Ceremony  
of Shweta,  
D/o. Smt. Suman Lata Sharma,  
A R C - Secunderabad,  
with Ayush, in Goa on  
10th July 2019.

Marriage Ceremony of  
Pratap Pradhan,  
A R C - Secunderabad,  
with Namita,  
in Dhipasahi (Odisha) on  
20th June 2019.



Marriage Ceremony of  
Pardeep Chandoliya,  
A R C - Ankleshwar,  
with Madhu,  
in Bhiwani (Haryana) on  
13th June 2019.





Single Piece ODC Consignment weighing approx. 107 MT, with dimensions 6m x 3m x 3m, transported by us in a Hydraulic Multi Axle Trailer from M/s. Cement Corporation of India Ltd., Tandur (Telangana) to M/s. Siddhartha Heavy Equipments Ltd., Chitkul Village, Patancheru, Hyderabad (Telangana) in August 2019.



# Complete Transport Expertise to handle **PARCELS** safe and secure.

## ARC Edge

- One of the Largest ISO 9001:2015 accredited Surface Transport Organisations.
- Large Fleet of Own Trucks with GPS facility in all major routes.
- On Road 3500+ Vehicles, covering nearly a million km daily, carrying over 3 million tonnes of Cargo annually.
- Approx. 2500 Trained, Skilled and Highly Motivated Professionals.
- Over 1.5 million Sq.ft of covered godowns with Modern Handling & Safety Equipment.
- Latest Communication & Information Technology System with 24 x 7 Online Track & Trace facility.
- 50,000+ Satisfied Customers.
- Actively involved in various CSR Activities.



## **Associated Road Carriers Limited**

THE PEOPLE WITH A WILL TO SERVE

(An ISO 9001 : 2015 Company)

REGISTERED OFFICE  
"Om Towers", 9th Floor,  
32, Jawaharlal Nehru Road,  
Kolkata - 700 071, Ph: 033-40253535,  
E-mail: cal@arclimited.com

CORPORATE OFFICE  
"Surya Towers", 3rd Floor,  
105, Sardar Patel Road,  
Secunderabad - 500 003, Ph: 040-27845400,  
E-mail: sbd@arclimited.com

REGIONAL OFFICES  
Ahmedabad - Bengaluru -  
Chennai - Delhi - Hyderabad -  
Kolkata - Mumbai.

Visit us at: [www.arclimited.com](http://www.arclimited.com)

◆ 585+ Booking & Delivery Centres ◆ 400+ Cities ◆ 5000+ Destinations ◆ 23 States ◆ 5 Union Territories